

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ Федоровская СОШ №5
 Артюшенко Т.В.
 " _____ " _____ 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Азбука питания"
 А.С. Гергало
 " _____ " _____ 2024г.
 по Доверенности №02-2022 от 10.01.2022г.
 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл полдник 166р РП Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,3	841
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Полдник		600	12,87	8	92,71	511,4	
Итого за день		600	12,87	8	92,71	511,4	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл полдник 166р РП Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Яблоки свежие*	100	0,4		9,8	47	976,01
Итого за Полдник		590	9,76	12	78,22	628,8	
Итого за день		590	9,76	12	78,22	628,8	

(лист 3)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл полдник 166р РП Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
Итого за Полдник		590	26,13	22	87,53	642	
Итого за день		590	26,13	22	87,53	642	

(лист 4)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл полдник 166р РП Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Полдник		610	24,48	21	94,26	646,3	
Итого за день		610	24,48	21	94,26	646,3	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл полдник 166р РП		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Запеканка творожная (сырники)	170	28,68	19	38,59	448,6	365
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Бананы	100	1,5	1	21	96	974
Итого за Полдник		550	36,71	24	113,71	826,1	
Итого за день		550	36,71	24	113,71	826,1	

(лист 6)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл полдник 166р РП		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,3	841
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Яблоки свежие*	100	0,4		9,8	47	976,01
Итого за Полдник		600	12,47	8	95,01	520,4	
Итого за день		600	12,47	8	95,01	520,4	

(лист 7)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл полдник 166р РП		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
Итого за Полдник		590	25,54	28	82	706	
Итого за день		590	25,54	28	82	706	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл полдник 166р РП		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Жаркое по-домашнему	250	16,53	30	28,43	453,6	893,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Груши	100	0,4		10,3	47	981
Итого за Полдник		600	21,09	31	77,53	689,7	
Итого за день		600	21,09	31	77,53	689,7	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл полдник 166р РП

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Омлет запеченый или паровой с сыром	200	25,98	31	3,5	358,5	958
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Полдник		550	30,64	32	51,1	590,7	
Итого за день		550	30,64	32	51,1	590,7	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл полдник 166р РП

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Тефтели рыбные.	90	11,39	5	11,83	140,8	1 063
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Бананы	100	1,5	1	21	96	974
Итого за Полдник		590	20,43	12	98,01	589,6	
Итого за день		590	20,43	12	98,01	589,6	
Итого за период		5 870	220,12	198	870,08	6351	
Среднее значение за период		587	22	19,8	87	635,1	

Составил _____ Селезнева Ольга Александровна

Утвердил _____ Артющенко Т.В

